

Indice di qualità del sonno di Pittsburgh (PSQI)

Il Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) è un questionario che misura la qualità e le abitudini del sonno. Valuta 7 componenti: qualità soggettiva del sonno, latenza del sonno, durata del sonno, efficienza abituale del sonno, disturbi del sonno, uso di farmaci per dormire e sonnolenza o disfunzione diurna.

Numero di domande	19 domande
Durata stimata	4 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Pittsburgh Sleep Quality Index
Destinatari	Adulti
Autori	Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer (1989)
Categoria	Generale

Anteprima delle 19 domande

Nell'ultimo mese,

A che ora è andato/a abitualmente a letto la sera?

Nell'ultimo mese,

Quanto tempo Le è servito abitualmente per addormentarsi ogni notte?

Meno di 15 minuti | Da 15 a 30 minuti | Da 30 a 60 minuti | Più di 60 minuti

Nell'ultimo mese,

A che ora si è alzato/a abitualmente al mattino?

Nell'ultimo mese,

Quante ore di sonno effettivo ha avuto per notte?

Questo numero può essere diverso dal numero di ore trascorse a letto.

Nell'ultimo mese, con quale frequenza ha avuto difficoltà a dormire perché...

Non è riuscito/a ad addormentarsi entro 30 minuti

Mai nell'ultimo mese | Meno di una volta a settimana | Una o due volte a settimana | Tre o quattro volte a settimana

Scoring e interpretazione

Nello scoring del PSQI si calcolano 7 punteggi di componente, ciascuno valutato da 0 (nessuna difficoltà) a 3 (difficoltà grave). Questi punteggi vengono poi sommati per ottenere un punteggio globale (da 0 a 21). Un punteggio elevato indica una qualità del sonno peggiore.

Utilizzo

Questo strumento non è disponibile su Mentaal. Per accedere a questo questionario, vai sul sito del distributore ufficiale, Mapi Research Trust, e invia una richiesta su ePROVIDE™

Vai su ePROVIDE™